



# 健康享口福

本报记者 周 娟



## 我市防艾专家获“精忠奖”

本报讯(记者 周娟 通讯员 卢舟舟)昨日,记者从市疾控中心获悉,在刚刚结束的第四届“精忠奖”颁奖大会上,该中心性病艾滋病防治科科长刘征获得政策倡导奖殊荣。

市疾控中心性病艾滋病防治科承担着全市性病、艾滋病和麻风病疫情管理和分析,艾滋病疫情追踪、随访,单阳配偶及阳性孕产妇随访管理等工作。刘征是市疾病预防控制中心性病艾滋病防治科科长,从事性病艾滋病防治工作近10年,负责全市性病艾滋病及麻风病防治工作,是省艾滋病防治专家。

“精忠奖”是2009年由国际治疗倡导联盟中国区(ITPC CHINA)发起,在UNAIDS(联合国艾滋病规划署)大力支持下,由来自中国大陆地区的艾滋病病毒感染者及病人社区自主、独立评选出的一个奖项,旨在表彰多年来为促进中国大陆地区艾滋病治疗状况和提高治疗服务水平,改善艾滋病病毒感染者及病人的生活和医疗环境,推动中国艾滋病病毒感染者及病人草根组织的发展而默默做出成效和特别贡献的相关政府部门、医疗机构、国际机构等组织机构及个人,也是中国第一个由病人颁发给艾滋病相关项目机构、医生和护士、政府官员的奖项。今年是“精忠奖”第四届颁奖。

## 社区“双百大夫”受欢迎

本报讯(记者 汪辉 通讯员 尹歌)市卫生系统启动“双百千下基层”活动后,232名专家深入社区坐诊,让基层群众不出社区就享受到优质医疗服务,受到了群众的普遍欢迎。

吴景硕是郑州市第二人民医院呼吸内科主任,自从来到高新区社区卫生中心后,每逢坐诊,前来看病咨询的辖区群众总是络绎不绝,他总是耐心地为一位位患者解答各种问题。前几天,社区来了一位急诊患者,一进门就问:“吴大夫在哪?我胸口疼得厉害。”护士立刻通知了正在坐诊的吴景硕。看到病人瘫坐在椅子上,大汗淋漓,面色苍白,他马上为患者检查,诊断为急性前壁下段心肌梗死,情况非常危急,考虑到社区服务中心的设备有限,他立即让患者舌下含化硝酸甘油,然后嘱咐护士给予病人吸氧,建立静脉通道,连接心电监护仪,同时陪同患者坐上120急救车前往医院救治。一路上,他密切观察着病人的情况,当晚上看到病人的情况逐渐稳定了下来,他才带着喜悦的笑容走出医院。

为更好地普及健康知识,让社区居民增强预防保健意识,他还制作了许多内容生动、通俗易懂的科普课件,组织社区居民观看。今年75岁高龄的刘大妈说:“俺可待见小吴了,每个礼拜俺们都盼着他来社区讲解健康知识,通俗易懂,让俺们增长了不少防病知识。”

慢慢地,吴景硕在社区中的人气越来越高,一传十,十传百,社区外的居民亲切地称他为“双百大夫”。

## 伤口愈合会发痒

本报讯(记者 丁友明 通讯员 王建明 张楠)27岁的陈女士,不小心戳伤了手指,简单消毒后,她用创可贴包扎了起来。过了几天,她觉得伤口处隐隐作痒,揭开创可贴,发现伤口处有黄色粘稠状液体凝结,并略微肿胀,因担心感染,带着疑问来到郑州市大学附属郑州中心医院就诊。

该院皮肤科主任倪文琼介绍,伤口愈合过程可分三个阶段。第一阶段是凝血止血过程;第二阶段是白细胞聚集在伤口的过程,这对抗感染非常重要;第三阶段是增生阶段,其间有新生的血管和神经形成以及新鲜肉芽组织生长。伤口瘙痒发生在第三阶段增生阶段。在伤口愈合过程中,不少患者会出现伤口发痒的症状。

倪文琼表示,普通伤口、手术伤口愈合发痒是正常现象。因为开刀时皮肤的神经末梢被切断,伤口愈合是由一种新的组织补上去的,这种新的组织由于功能尚不完善,感觉模糊而产生痒感。因此伤口出现痒感时,说明伤口的神经组织再生了,这往往也预示着伤口就快长好了。但浅层伤口愈合过程不会出现痒感,这是因为伤口局限在皮肤的最表层,修复表皮损伤时,神经并没有受到刺激。

倪文琼提醒,如果手术伤口愈合时感到发痒,这是暂时现象,不必做特殊处理,随着时间的延长,伤口发痒的现象会逐渐消失。另外伤口发痒时,不宜搔抓,不宜以衣服摩擦,不宜以热水烫洗伤口,以免加重痒感或使伤口感染,以致延缓伤口愈合。少饮或忌饮酒,少吃或不吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物,以免加重痒感。宜多吃新鲜绿色蔬菜和水果、鸡蛋、瘦肉、肉皮等富含维生素以及人体必需的氨基酸食物。

## 强迫喂养降食欲

新妈妈小吴对宝宝的喂养实行严格的定时定量,每3个小时给孩子喂一次,90毫升的奶粉必须喝完。遇到宝宝偶尔不想喝的时候,小吴也要千方百计地哄他喝下去。调查显示,43.5%的家庭存在这种强迫喂养现象,且“定量强迫”显著高于“定时强迫”。调查显示,吃菜大大超过主食,边吃边玩,边走边吃是婴幼儿的三大饮食不良习惯。

郑州大学附属郑州中心医院儿科主任医师段红宝提醒,强迫喂养很容易导致孩子厌食。孩子偶尔食欲不佳是正常现象,如果父母过于纠缠在一定的食物上,会使孩子食欲更加降低。临床上很多矮小幼儿就是由于父母强迫喂养、长期厌食所致。此外,脂肪、蛋白质等营养摄入过多导致儿童肥胖已成为影响儿童健康的重要问题,主食摄入过少,吃菜过多等原因导致营养不均衡,使不少儿童出现肥胖症状。

而边吃边玩和边走边吃都是相当不好的饮食习惯,不仅容易吃进灰尘、冷风,而且会影响消化液的分泌。专家介绍,固定的进餐环境如小餐桌、围兜等可以引发宝宝的胃酸分泌,有利于消化吸收。而且,良好的进餐习惯对孩子的身体发展和成长有重要作用。

## 不良习惯损健康

早餐不吃,午餐简吃,晚餐猛吃,工作忙碌,基本不在家吃。29岁的张先生多年来早已养成了这样的用餐习惯。而像张先生这样的年轻人不在少数。在这次年会上,各界专家也把目光投向了城市居民在外就餐问题。

根据调查,60%以上的城市居民,每周在外就餐3次以上。这类人群得慢性病的几率是普通人的1.117倍。究其原因,就是外出就餐时,油、肉吃得太多,蔬菜吃得太少。

专家建议,在外就餐,尽量做到食物多样,谷类为主,粗细搭配,同时多吃蔬菜和水果。

有专家特别为“外食族”们提供了一些建议:避开煎炸食品和高脂肪菜肴,多点相对清淡的菜肴,如凉拌、清蒸、炖菜、汤菜等;多吃蔬菜和豆制品;少喝酒,酒量好的人,身体会受到酒精更多的危害。此外,甜饮料易导致肥胖,也要尽可能少喝。

此外,还有一个就餐小窍门,吃饭时,先吃主食。应酬时,人们总是先吃菜,后上主食,待菜过五味之后早已没有了吃主食的胃口。这样的饮食习惯,容易使身体能量主要来自脂肪和蛋白质,会在代谢过程中产生大量有害废物。若有清淡的主食相伴,则会减小危害。

## 全民关注共努力

研究人员调查发现,通过一些简便易行的饮食健康教育,例如短期营养知识培训班、专题讲座、海报张贴、餐桌宣传单、广播或网络宣传、厨师营养知识培训等手段,可以明显增加公众的营养认知,特别是针对上班族的午餐营养结构有一定的改善作用。与会专家还指出,公众宣传和饮食健康教育仍然面临着巨大挑战,需要各界共同努力。

尤其是对于孩子们来说,健康饮食至关重要。与会专家认为,必须加强学生及家长对早餐重要性的认识,保障学生保质保量食用早餐,要积极推动学校营养午餐,争取政府和社会对营养午餐的支持,营养午餐在保证营养充足的基础上需改进口味,并减少食盐等使用,家庭、学校甚至全社会都要积极改变学生不健康的零食及饮料消费习惯。

此外,针对儿童营养展开的调查发现,家庭早期教育投资逐年增高,而且父母高学历的比例也大大提升,这使得无论高、低收入家庭均重视婴幼儿0-3岁的早期教育。但同时,家庭喂养中“知行背离”的现象仍然普遍。专家表示,如今家长越来越重视儿童健康,包括合理饮食,但有关理论和技能有欠缺。因此,课题组建议今后应加强0-3岁婴幼儿家庭教育指导的科学性,提高营养保健和带养等常识普及率。

## 图片新闻



中国疾病预防控制中心、美国疾病预防控制中心有关负责人日前到我市调研乙肝防控工作。市卫生局副局长许迎喜、市疾控中心主任王松强陪同调研。王萌摄



近日,为更好地倾听群众反映的问题,市疾控中心主任王松强等走进郑州人民广播电台直播室,参加民主评议政风行风在线访谈活动。殷琪摄

## 保健常识

### 女性补血警惕4大误区

单吃生红枣补血:红枣含有大量的铁元素,的确对缺铁性贫血有很大的疗效,还可以促进白细胞生长,提高血清白蛋白,保护肝脏。但是如果只是单靠吃红枣来补血,补血的效果甚小,还会引起胀气腹泻。如果想达到最佳的补血效果,应该搭配一些葡萄干、龙眼等食物。生吃建议一个礼拜2到3次即可。

多吃肉对身体不好:一些女性对广告中宣传的肉食损害健康产生误解,只注重植物性食品的保健功效,导致富含铁元素的动物性食品摄入过少。实际上,动物性食物不仅含铁丰富,其吸收率也高,达25%。而植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰,吸收率很低,约为3%。因此,忌肉容易引起缺铁性贫血,在平日饮食中,蔬菜与肉类的摄取应均衡。

蛋、奶对贫血者多补益:牛奶够营养,但是含铁量很低,人体吸收率只有10%。蛋黄补铁好,蛋黄含铁量虽较高,但其铁的吸收率仅为3%,并非补铁佳品。鸡蛋中的某些蛋白质,会抑制身体吸收铁质。因此,这两种女人常吃的食品,虽营养丰富,但要依赖它们来补充铁质则不足取。然而,动物肝脏不仅含铁量高,且吸收率达30%以上,适合补铁用途。

贫血好转得停服铁剂:贫血者根据医生指示,服用铁剂,看到贫血情况改善或稳定后,即停止服用,这也是错误的做法。这会造成贫血情况再次出现的后果。正确的方法是服用铁剂治疗缺铁性贫血,直到贫血症稳定后,再继续服用铁剂6至8周,以补充体内的储存铁。

人文

## 聚焦志愿者日



### “国际微笑行动”赴孟加拉国 我市专家高超医术赢赞誉

本报讯(记者 赵佳 通讯员 陈建平 文 陈建平 楚哲 图)昨日,记者从郑州市第一人民医院获悉,该院整形外科主任简玉洛作为“国际微笑行动”组织中的中国专家,日前赴孟加拉国为当地唇腭裂患儿手术。虽然语言不通,但当地医生用高高竖起的大拇指表示对中国医生的赞赏。

据悉,此次赴孟加拉国达卡市参加“国际微笑行动”的医务人员共20余名,其中有8名医生,6名麻醉师,护士和心理辅导员等有近10名,分别来自于中国、美国、新加坡、巴西、印度和孟加拉国等国家。经过为期9天的紧张工作,专家团为当地79名唇腭裂患儿顺利实施了免费手术。作为外科手术组的领队,简玉洛行动期间全程主刀,每天工作时间长达12个小时,他的高超医术和高尚的医德赢得了孟加拉国医生的高度赞誉。



近日,郑州大学附属郑州中心医院开展“名医护送健康·乡村行”志愿者活动。图为耳鼻喉专家在为儿童查看口腔。邵继恩 陈亚平 摄

1985年12月17日,第四十届联合国大会通过决议,从1986年起,每年的12月5日为“国际促进经济和社会发展志愿者日”,简称国际志愿者日。其目的是敦促各国政府通过庆祝活动唤起更多的人以志愿者的身份从事社会发展和经济建设事业。为此,我市各大医院开展了形式多样的志愿服务。



近日,市口腔医院组织医院青年志愿者到省科技馆举行专题讲座、义诊活动。王慧欣 摄



市儿童医院服务中心日前成立,不少学生志愿者前来报名服务。万道静 李爱青 摄



郑州人民医院青年医疗卫生志愿者日前开展志愿服务进校园活动。鲁丽丽 摄

## 我市成功救治一例危重症患者

科会诊一例重症昏迷病人。接到任务后,该院医务科紧急安排人员、药品及试剂,并会同重症医学科主任杨跃杰、检验科冯旭等专家迅速出发。

20分钟后,专家们到达省人民医院,在与该院有关医生沟通、了解病情后,立即到床旁查看患者。据介绍,该男性患者,今年33岁,本月14日从非洲加纳返回郑州,16日发病,高热达40℃,21日晚开始出现烦躁、继之昏迷,出现酱油尿、呼吸急促、肌膜黄染等危重病症。鉴于省传染病医院的救治力量,患者家属请求转院治疗,该院专家当即电话安排有关科室做好接诊、治疗准备。医院院长许金生也指示“集中人力物力,积极抢救”。

随即,患者被转入该院重症医学科。该院医护人员迅速制定抢救方案。22日15时30分,患者的血液经过持续24小时过滤,病情大有好转。随后,又经过持续48小时的血液,加上病原学治疗以及医护人员的努力,26日,患者意识清醒。12月3日,患者康复出院。

市卫生局有关负责人表示,恶性疟疾作为新发传染病,各大医院要引起高度重视,加强防范,积极定点救治;作为省恶性疟疾救治中心,省传染病医院声名远播,目前已成功救治国内近百例危重症患者,今年该院专家接受指令赴内蒙古包头市救治危重症患者。